



埼玉ニュース No.90

発行責任者；公益社団法人 埼玉県栄養士会 広報部
 〒330-0063 さいたま市浦和区高砂3-10-4 埼玉建設会館内
 電話 048-866-7925・FAX048-866-7926 (事務局開設時間 9:00～16:00・月～金)
 E-mail : s-eiyou@fancy.ocn.ne.jp
<http://www.saitamaken-eiyoushikai.or.jp>



《研修会のお知らせ》

■第59回埼玉県栄養士大会及び公益社団法人埼玉県栄養士会第12回定期総会

日時 令和6年6月7日(金) 10:00～16:30 (受付9:30～)

場所 埼玉県県民健康センターAB大会議室 さいたま市浦和区仲町3-5-1 電話 048-824-4801

参加費 無料

- ・昼休み時間に、会場横の特設ブースにて賛助会員様による展示を行います。
- ・会費の支払いがまだの方は、当日会場受付にて受け付けます。
- ・詳細については別紙にてご案内いたします。

総会の出欠に関わらず、会員の方は同封ハガキにて必ず出欠をお知らせください。

また、欠席される方は委任状に必要事項をご記入のうえ押印して送付をお願いします。

委任状を含め定員に満たない場合は総会が成立いたしません。皆様のご協力をお願いいたします。

■JDA-DAT(日本栄養士会災害支援チーム)埼玉 Follow-Up 研修会

<https://forms.gle/By23kev3fZjEXBYPA>

日時 令和6年6月15日(土) 10:00～16:00 (入室9:30～)

会場 埼玉県栄養士会研修室

内容 JDA-DAT 埼玉の目指すもの・活動について 講師：埼玉県栄養士会副会長 前川哲雄
 JDA-DAT 埼玉の組織概要と特殊栄養ステーション 講師：埼玉県栄養士会常任理事 関口礼子
 DiMSの説明・操作練習 講師：埼玉県栄養士会常任理事 前川哲雄
 実際の支援について 講師：能登半島地震での活動者
 グループワーク「支援に行く際の自己の準備について」

ねらい 発災時のJDA-DAT 埼玉の活動内容及び仕組みや制度を理解しておき、支援に行く際の心構えを習得する。DiMSについて理解する。

対象 会員、JDA-DAT 基本研修会を受講済の方で、JDA-DAT 埼玉の活動へ賛同の意思がある方

参加費 3,000円

締切日 6月11日(火)



■第1回 医療事業部・福祉事業部研修会

<https://forms.gle/vTn4vZfkrKWZKnmms8>

日時 令和6年4月13日(土) 13:00～16:30 (受付 12:45～)

会場 埼玉県栄養士会研修室

内容 医療・介護 同時報酬改定 連携推進のための研修会

ねらい 医療と介護、障害サービスの連携に関するところに焦点を当て、改定の内容やポイントをおさえること。業務レベルでの計画の立て方。我々が普段から多職種と連携しておくためのきっかけ作りの提案。医療事業部、福祉事業部の連携が加速すること。

対象 管理栄養士・栄養士

参加費 2,000円/会員1,000円

締切日 4月9日(火)



—予告— ※次号または、埼玉県栄養士会HPにて詳しくお知らせします。

■ 管理栄養士・栄養士就職説明会（新企画）：無料職業紹介所

日 時 令和6年7月27日(土) 10:00～15:00

会 場 埼玉県栄養士会研修室

内 容 会員の施設（病院、事業所、企業など）による就職説明会を開催いたします。対象は県内の管理栄養士・栄養士養成校に案内し、参加者を募集します。

各施設や事業所の管理栄養士・栄養士による説明会と致します。募集要項等は5月以降に発信いたしますのでご理解とご協力をお願い致します。

《申し込み方法》

①または②のいずれかの方法でお申し込みをしてください。

- ① 参加URL およびQRコードを読み取って申し込みフォームで申込みをする
- ② 研修会申込書をご記入のうえFAXまたは郵送にて申込みをする

《参加費納入方法》

①または②いずれかの方法で納入をしてください。

口座名義：『公益社団法人埼玉県栄養士会』（①②共通）

- ① ゆうちょ銀行 〇一九店 当座 73219
- ② 郵便振替口座 00170-1-73219

- 郵便振込通信欄に研修会名・会員番号・氏名を記入し納入してください。
- 既納の受講料は原則として返金できません。
- 申込締切日までに納入をお願いします。

※施設長あて文書が必要な方は、折り返し封筒に84円切手を貼付し宛名を明記し送付して下さい。

送付先：〒330-0063 さいたま市浦和区高砂 3-10-4 埼玉建設会館内(公社)埼玉県栄養士会

埼玉県栄養士会研修会申込書 (FAX用)

FAX 048-866-7926

研修会名		開催日	年	月	日開催
氏名		会員番号			
連絡先住所	自宅 ・ 勤務先 (←どちらかに○) 〒	電話 FAX	- -	- -	
勤務先		e-mail			
備考					

《栄養一口メモ》

上手にたんぱく質を摂りましょう！！

たんぱく質は、からだをつくる重要な栄養素であり、たんぱく質が不足すると貧血、慢性疲労、免疫力の低下など体調を崩しやすくなります。ダイエットや加齢による食事量の低下が原因で、たんぱく質が不足する、また、ストレスや運動などで体内のたんぱく質が消耗し、食事のみではたんぱく質を確保できない場合もあります。

「日本人の食事摂取基準」2020年版では、65歳以上の高齢者のたんぱく質摂取基準の目標量が、フレイル、サルコペニアの発症予防のために15～20%エネルギーに引き上げられ、少なくとも1.0g/kg体重/日以上なたんぱく質を摂取することが望ましいと考えられています。体重が50kgでしたら、1日あたり50gのたんぱく質が必要ということです。たんぱく質50gとは、1日で摂りたいたんぱく質食品はどのくらいでしょうか？

目安としては、肉類（100g前後）、魚類（100g前後）、卵1ヶ（50g）、豆腐（100g）程度となります。



日本人のたんぱく質摂取量は朝食に少なく、夕食にかけて多くなる傾向があり、骨格筋機能維持のためには、朝食に多くたんぱく質を摂取することが重要であるとの報告があります。

毎日の食事を見直して、上手にたんぱく質を摂取し、健康的な食生活を心がけましょう。

参考文献 1. 栄養学博士が教える「たんぱく質」最高のとり方 株式会社 大洋図書

2. 時間栄養学的視点で健康な食生活リズム 公益社団法人日本生化学会 Vol.93 (1)

埼玉近郊の業務用食材や調味料仕入れの事ならお任せください。

給食・介護向け食材の頼れるパートナー

GISO 株式会社 **オギソ**

取り扱い商品は約 10,000 アイテム
お探しの食材がきっとみつかります。食材・レシピの事なら何でもご相談ください。

本社 さいたま市大宮区上小町 152-2 TEL 048-644-1234 <https://www.ogiso.jp/>



FORICA

栄養支援 **茶碗蒸し** (6種類)

1個(75g)中

エネルギー
100 kcal

たんぱく質 **5g**

～味は全部で6種類 温めても、冷ましても、おいしく召し上がれます～

NEW

えび風味

NEW

とり風味



お問い合わせ先:

ホリカフーズ株式会社 東京営業所
〒110-0016

東京都台東区台東2-9-4

明治安田生命秋葉原昭和通りビル9階

TEL:03-5846-5096 FAX:03-5846-5095

人も地球も健康に

Yakult

世界で飲まれている、
ヤクルトの
乳酸菌 **シロタ株**。



埼玉ヤクルト販売株式会社

〒336-0021 さいたま市南区別所2-37-17 TEL.048(862)8960

埼玉東部ヤクルト販売株式会社

〒337-0016 さいたま市見沼区東門前29 TEL.048(685)8960

かそヤクルト販売株式会社

〒347-0031 加須市南町3-34 TEL.0480(61)8960

埼玉西部ヤクルト販売株式会社

〒358-0021 入間市高倉5-11-1 TEL.04(2964)8960

埼玉北部ヤクルト販売株式会社

〒367-0021 本庄市東台4-8-4 TEL.0495(21)8960

株式会社ヤクルト本社 首都圏支店

〒105-8660 東京都港区海岸1-10-30 TEL.03(6632)8